

Terepgyakorlatom helyszíne:

Mindszenti Polgármesteri Hivatal,
Csongrád megye, Mindszent



Mihály Anett Nikolett

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

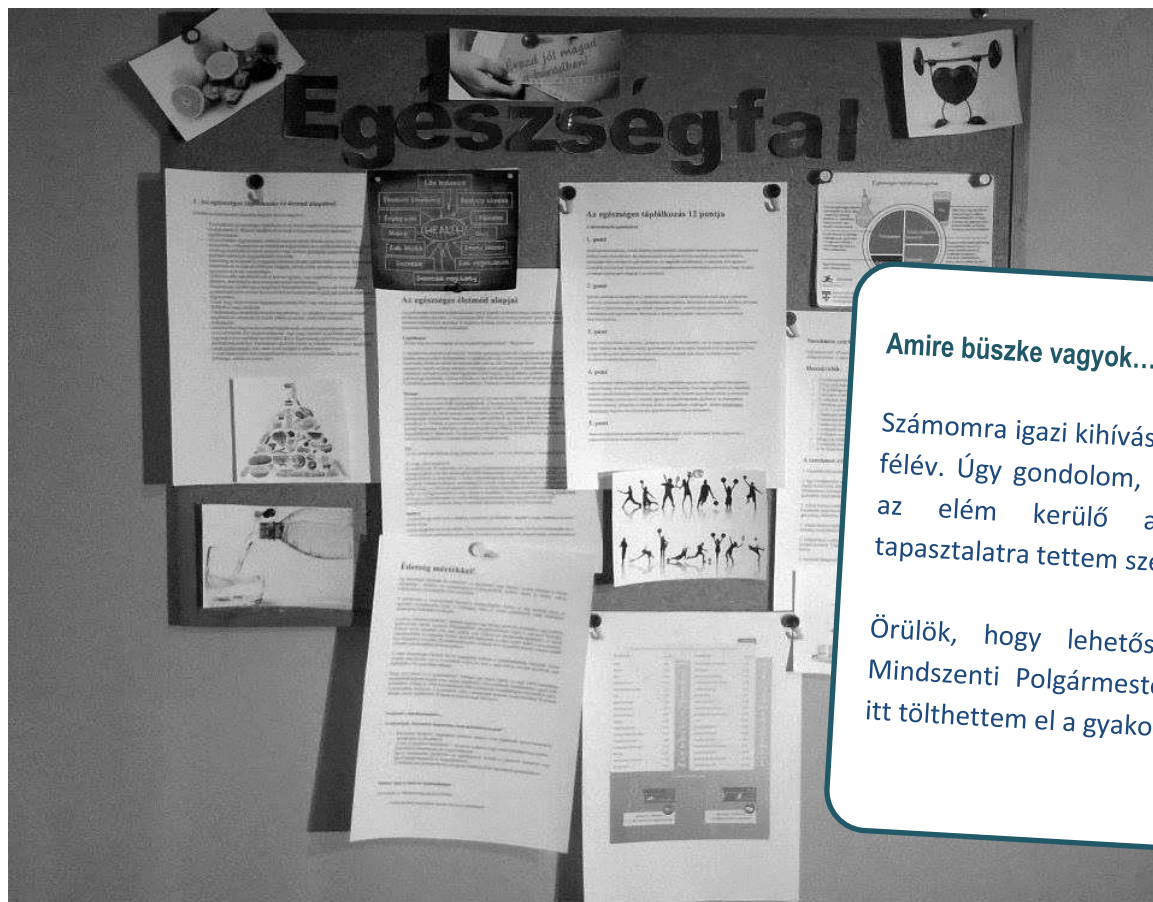
A kötelező terepgyakorlati munkámat a Mindszenti Polgármesteri Hivatalban töltöttem. Az első félévben lehetőségem volt megismerni a gyakorlati helyem szervezeti felépítését, betekintést nyerhettem a különböző munkafolyamatokba, megfigyelhettem a dolgozók munkahelyi tevékenységeit. Emellett információkat gyűjthettem az általam választott célcsoport demográfiai jellemzőiről, fizikális és pszichés egészségkockázatairól, tárgyi környezetéről és az egészségtérkép segítségével felmérhettem a dolgozók jelenlegi egészségállapotát. Számos interjút készítettem szabadidőeltöltési szokások és táplálkozási szokások témakörben, melyek remekül felkészítettek az életmódprofil elkészítésére.

A második félév egyik része azzal telt, hogy olyan egészségfejlesztési projekttervet hozzak létre, amely illeszkedik a szervezet életébe. Előzetes felméréseim alapján igyekeztem olyan célokat kitűzni, olyan módszereket alkalmazni, amelyek meghozzák a kívánt eredményeket. Végül úgy döntöttem, hogy a projektemet a stresszkezelésre építem fel.

A félév második része a projekt megvalósításával telt. Az első projektelemem a különféle teakészítmények bemutatásáról, kóstoltatásáról szólt. Szerencsére sokan érdeklődtek ez iránt, hiszen nem csak az általam választott célcsoport vett részt ebben. Második elemem az volt, hogy a dolgozók minden nap kaptak egy e-mailt, melybe igyekeztem pozitív, motiváló, stresszoldó képeket illeszteni, idézeteket írni. A harmadik projektelemem egy tájékoztató volt, melynek témája a stresszkezelés. Egy rövid elméleti rész után, számos légzéstechnikát sajátíthattak el a résztvevők. Végül a negyedik elemem fő témája a mozgás lett, hiszen a mozgás egy remek módja a stressz levezetésének. Három foglalkozást tartottam ebben a témában, ahol irodában könnyen elvégezhető gyakorlatokat, gerincvédő és szemtorna gyakorlatokat ismerhettek meg és próbálhattak ki a dolgozók. Ezen felül útmutatásokat adhattam a dolgozóknak és volt lehetőségem kipróbálni magam egy négy alkalmas életmódtanácsadásban is.

Összességében nagyon jól éreztem magam a gyakorlat során. Ezúton szeretném megköszönni a vezetőségnek, a terepkoordinatoromnak és a

dolgozóknak a sok segítséget, az együttműködést és a remek hangulatot.



Amire büszke vagyok....

Számomra igazi kihívást jelentett ez a két félév. Úgy gondolom, hogy leküzdöttem az elém kerülő akadályokat, sok tapasztalatra tettem szert.

Örülök, hogy lehetőséget kaptam a Mindszenti Polgármesteri Hivataltól, és itt tölthettem el a gyakorlati időmet.

Mihály Anett Nikolett egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mihály Anett Nikolett hallgató kötelező terepgyakorlati helyének a múlt, illetve az idei félévben is a lakóhelyének polgármesteri hivatalát választotta. Terepgyakorlatának első pár hetében megismerkedett az intézmény szervezeti felépítésével, a munkahelyi légkörrel illetve betekintést nyert a dolgozók mindennapjaiba. Tökéletesen felismerte a hivatali működés nehézségeit, problémáit az ott dolgozók szemszögéből. Ezen ismeretei alapján kidolgozott egy projektet, melynek megvalósítását négy különböző módszer segítségével vitte véghez. Az intézmény vezetője az előadásokhoz szükséges időt rendelkezésére bocsátotta, a dolgozóknak engedélyezte, hogy részt vegyenek a hallgató elméleti illetve gyakorlati bemutatón.

A projekt befejezése után elmondható, hogy a hallgató részletekbe menően megszervezte az általa kidolgozott projektelemeket, illetve bevont minden kollégát a megvalósítás fázisaiba. A gyakorlathoz projektjét több szempontból is rendkívül hasznosnak találtuk. Első sorban mozgáskoordinációs gyakorlataival enyhített a dolgozók – napi 8-10 órás ülőmunka miatt kialakult – mozgásszervi problémáin, illetve stresszoldó tanácsaival, ötleteivel javított a feszült munkahelyi légkörön.

Mihály Anett Nikolett a Mindszenti Polgármesteri Hivatalnál töltött ideje alatt mindvégig lelkes és segítőkész volt. A vezetők és dolgozók megítélése szerint a projekt egyértelműen pozitív hatással volt az intézményre.

Ménesi Tamás

kapcsolattartó
terepkoordinator